

Není zóna jako zóna



Jistě znáte ten nepříjemný pocit, když se k vám cizí osoba přiblíží moc blízko a mluví na vás. Máte tendenci o kousek odstoupit a zachovat si tak zdravou zónu. Pokud však ležíte u vašich dětí, je vám jedno, jak daleko či blízko jsou. Ano, každý vztah má svoji vlastní zónu. A také každý národ je jinak zvyklý ji mít. Nezapomenu na Thajsko, kde zónu vlastně nikdo neřešil. Ono tam ani na takovou zónu nebylo místo. Stejně tak v Číně anebo v zemích, kde je lidí prostě více. V každém případě, v našem státě i jiných evropských zemích je dobré zónu dodržovat. Naučte se tedy vzdálenosti, které vám zaručí společenský statut „vychovaný“.

Intimní zóna

Pokud intimní zónu porušíte v obchodním jednání, nebude vás mít protějšek rád. Zpravidla bývá do ½ metru a samozřejmě patří čistě do osobních vztahů. Jediná oblast, kdy se tato zóna může porušit, je oblast pomoci lidem jako lékařství, terapie apod. Zapamatujte si tedy, že méně než půl metru platí jen pro ty nejbližší.

Osobní zóna

Zpravidla ji používáme při běžné konverzaci a je v rozmezí mezi 0,5 metrem a 1 metrem. Měla by odpovídat podání rukou při pozdravu. Můžete tuto zónu uplatňovat při osobním i obchodním jednání.

Společenská zóna

Ta souvisí s osobní zónou a končí do dvou metrů. Zpravidla se v této zóně seznamujeme očima, dochází tedy k prvnímu očnímu kontaktu. V této zóně se také často vysílají nevhodné signály, například projevy nadřazenosti, opovržení nebo pomlouvání s druhými.

Veřejná zóna

Začíná přibližně na dvou metrech a trvá donekonečna. Na tuto vzdálenost je nejtěžší navázat kontakt s určitou osobou. Často jsme součástí veřejné zóny, například když přednášíme, a proto je nutné se i v této zóně naučit „chodit“. Pokud někdy přednášíte, zkuste si mezi posluchači najít alespoň jednoho [člověka](#), u kterého máte pocit, že na něj pozitivně působíte a na něj občasně upnout zrak.

Ať se již vyskytujete v jakékoliv zóně, primární zůstává, jakou osobností jste. Dbejte proto o svůj zevnějšek nejen v intimní zóně [komunikace](#). To, jak jste upravení, vystihuje

váš vnitřní svět. Můžete sice stát ve správné zóně, pokud však máte zmačkaný oblek, mastné vlasy a okopané boty, moc vám správný odstup stejně nepomůže.

Přečtěte si také:

[Jak podávat ruku?](#)

[Nepodceňujte vliv Vánoc](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Jak se stát neodolatelnou milenkou“](#)

[E-kniha „30 partnerských testů“](#)



© **Napsala Lenka Černá**
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.